

sa heijastuvat auktoriteettisuhteet tuntuisivat siis kehittyvän ja muuttuvan käsi kädessä. Minkä takia näin käy? Onko valta niin ovela, että se muuttaa hahmoaan aina, kun on kompastua salimaansa kritiikkiin? Sosiaalisessakin toiminnassa vaikuttavan psyykkisen motivaatiopohjan kiistäminen johtaa Kivivuoren ilmeisesti tarpeettoman ohueen tulkintaan siitä, mikä saa massat seuraamaan valtiaitaan. Osittain tämä varmaankin johdetaan teoksen tendenssimäisestä lähtökohdasta. Psykotrilogian kolmas osa jatkaa kritiikissään siitä, mihin aiemmin ilmestyneet Psykokulttuuri ja Psykopolitiikka jäivät: Kivivuori on ristiretellä (jälki)modernissa yhteiskunnassa kukoistavaa psykoretoriikkaa vastaan, eikä hyväksy

pienimpiäkään piirteitä vihollisen arsenaalista omaan työkalupakkiinsa. Monet ”psykokulttuurisina” pidettävät ilmiöt voivat hyvinkin olla vastustettavia, mutta inhimillisestä kokemuksesta puhuminen saattaa tarjota myös hyviä eväitä purevaankin kulttuuri- ja yhteiskuntakritiikkiin. Ehkä kirja kärsii ennen kaikkea siitä, että se pyrkii psy-

koanalyysin kritiikkiin joitakin terapeutin kulttuurin retorisia keinoja soveltavan luterilaisen kirkon kautta. Suora hyökäys saattaisi olla perustellumpi, tällöin psykoanalyysia saattaisi olla mielekäästä myös puolustaa.

JUKKA RELANDER

IRMA SULKUNEN

LIISA EERIKINTYTÄR JA HURMOSLIIKKEET 1700–1800-LUVULLA
HELSINKI: HANKI JA JÄÄ/ GAUDEAMUS, 1999
157 s.

JANNE KIVIVUORI

PSYKOKIRKKO
HELSINKI: HANKI JA JÄÄ/ GAUDEAMUS, 1999
173 s.

PITÄÄKÖ RIIPPUVUUS VOITTA?

Pari vuosikymmentä sitten Suomeen tuotettiin Skotlannin kautta sellaisia amerikkalaiskäsitteitä kuin muutoksen vaihemalli, motivoiva haastattelu ja retkahduksen ehkäisy. Niitä oli käytetty psykologisina – tarkemmin ilmaistuna kognitiivisina – hoitomenetelminä erilaisista addiktioista tai riippuvuuksista kärsiville ihmisille. Innostaan päätellen tutkijat olivat myös saavuttaneet merkittäviä tuloksia kohdentamalla otteensa suoraan riippuvuuskäyttämiseen ja unohtamalla sen taustadynamiikan.

Suomessa erityisesti Anja

Koski-Jännes otti asiakseen selvittää näitten ajatusmallien soveltumista suomalaiseen riippuvuuskäyttämiseen. Hän lähti liikkeelle kirjoittamalla ensimmäisen suomalaisen oma-apuoppaan ja jatkoi julkaisuin sekä mm. pitkäaikaisella oleskellulla Seattlessa G. Alan Marlattin klinikalla. Miten riippuvuus voitetaan -kirja on siten jo pohjatyöltään mittava tuote.

Kirjan empiirisenä aineistona ovat riippuvuutensa jo voittaneet ihmiset. Erilaisten lapsuuden ja nuoruuden kokemusten seurauksena he vain huomasiivat jossain vaiheessa olevansa

koukussa johonkin mielihyvää tuottavaan aineeseen tai toimintaan, josta he halusivat irti eivätkä kuitenkaan halunneet. Tässä tilassa he sitten olivat sätäkineet kuka mitenkin kauan – buliimikot muutaman vuoden, sekakäyttäjät toistakymmentä, tupakoitsijat ja alkoholistit epä määräisen ajan.

Kovin pitkään Suomessa on pidetty kiinni ainekeskeisestä lähestymistavasta. Niin ikään päihdehoidon historia on vasta noin kolmenkymmenen vuoden mittainen, sitä ennen on ollut tarjolla lähinnä kontrollipoliitiikkaa. Tämä tulee esiin sekä

hallinnollisella että kenttätasolla: meillä sosiaali- ja terveyshallinto ovat olleet erillään, ja tänäkin päivänä mielenterveystoimistot pyrkivät sysäämään addiktiiviseen käyttäytymiseen taipuvaiset asiakkaansa A-klinikoiden riesaksi.

Siksi riippuvuuskäsite antaa mahdollisuuden tutkia niitä yhteisiä piirteitä, jotka ovat ominaisia sellaisille mielihyvähävikuisille käyttäytymismuodoille, joista pitemmän päälle on kielteisiä seuraamuksia.

Koski-Jänneksen yksi tärkeä löydös on se, että irtaantumisessa onnistuneet olivat *hämmentyneempiä* muutosta edeltävistä tapahtumista kuin ne, jotka eivät olleet elämänmuutokseen päässeet. Tässä tulee esille muutostapahtuman elämyksellinen luonne, jonka monet kokevat uskoon tulon kaltaisena tunnekuhuna. Persoonallisuus ja sen pohjana aivojen hermoradat kerta kaikkiaan jäsentyvät aivan uuteen uskoon. Ajallisesti tämä voi tapahtua lyhyen tai pitkän ajan kuluessa, mutta ilmeistä on, että muutos alkaa jossain mielessä jo silloin, kun ensimmäiset haittavaikutukset alkavat ilmaantua. Tästä muodostuu vähitellen motiivi, joka elämäntapaolosuhteiden aikana yhä voimakkaammin pyrkii purkautumaan esille ja aktualisoitumaan muutoksena.

Ikään kuin tunnetun Jellinekin hevosenkengän osat leikat-taisiin keskeltä poikki ja sijoitetaisiin päällekkäin vaaka-suoraan. Käytännössä ihmisen elämän ja addiktion kehitys näyttää kuitenkin noudattavan lähinnä kiikkulautaperiaatetta, jossa ollaan vuorotellen laudan jommassakummassa päässä – joko koukussa tai sitten kuivilla. Useat psyykkiset sairaudet, eri-

tyisesti maanis-depressiivinen oireyhtymä, näyttävät noudattavan vastaavaanlaista kehityskulkua.

Lopulta elämä kuitenkin pyrkii hakeutumaan tasapainoon, homeostaattiseen tilaan, jossa ihmisen osin tahdonalaiset teot ja osin hänestä riippumattomat ulkopuoliset ärsykkeet toimivat dynaamisina voimina ja luonnollisina prosesseina.

Koski-Jänneksen kirjan kahdeksas luku selvittää ihmisen motiivirakenteen muuttumista addiktiosta vapautumisessa. Eräs aineiston henkilö sanoo: ”Et mä oon jotenki hirveen kauan tehnyt matkaa ja kasvanut ja kuoriutunut. Ja nyt yhtäkkiä mä sitte huomaan, että tämmönen mä oon aina halunnut olla, ja tämmönen mä oon tiennyt olevani. Mutta että on ollut niin paljon esteitä, sekä mun omassa päässäni että ympäristössä, että mä en oo voinut olla oma itseni.”

Näin hyvinkin monimutkaiset ajatus- ja addiktiosolmut alkavat tasapainottua ja tyyntyä. Ihminen on ikään kuin unesta herännyt, aivot pursuavat energiaa ja hyvää mieltä omasta saavutuksesta, uusista sosiaalisista verkoista. Endorfiinin ja muiden biokemiallisten välittäjäaineiden tuotanto kohoaa ja sairastunut ihminen voi luopua kaikesta ulkopuolisesta mielialalääkityksestä, niin bentsodiatsepiineista kuin masennuslääkkeistäkin. Kun ihminen on avannut solmunsä ja on sisäisesti vapaa, addiktiivinen käyttäytyminen käy vähitellen tarpeettomaksi.

Riippuvuuksista tuli 90-luvulla muoti-ilmiö, joka yhdisti teollisuuden tiedon ja naistenlehtien neuvontapalstat. Lukuisia uusia addiktioita on keksitty. Monenkarvaiset ammattilaiset ja puos-

karit ansaitsevat elantonsa riippuvuusterapeutteina – ammattinimike ei liene suojattu. Onkin aiheellisesti kysytty, mitä riippuvuuksia kannattaa hoitaa ja mitä mahdollisesti ei. Selvää lienee, että ihmisen elämänehtoja ja elämänhallintaa heikentävät kemialliset riippuvuudet ovat niitä, joihin on puututtava, samoin pelihimoon. Mutta kukapa auttaisi työnarkomaaneja, netti-riippuvaisia nörttejä, himohölkääjiä tai vaikkapa rahan makuun päässeitä huippusijoittajia?

Median luomat ja välittämät sosiaaliset paineet, jotka opastavat meitä himoitsemaan rahaa ja kuluttamaan enemmän, ovat valtaiset. Niillä profeetoilla, jotka julistavat ihmisen riippuvuutta luonnosta, hiljaisuudesta ja tyynen rauhallisesta olotilasta, ei paljon sponsoreita ole.

Ihmissuhdemarkkinoilla syntyy suunnattomasti ”läheisriippuvaisia” eronneita tai muutoin yksinäisiä miehiä ja naisia, jotka läheisen ihmisen puutteestaan yrittävät sitten kuka mitenkinkin selviytyä addiktioiden, yleisemmin viinan ja huumeiden avulla.

Koski-Jänneksen kirja löytää riippuvuudesta vapautumisessa seitsemän faktoria: toimintaan väsymisen, perheen laajassa mielessä, rakastetun, AA:n, ystäväpiirin muutoksen, riippuvuuden kielteiset seuraukset sekä uskonnollisen heräämisen. Näiden tekijöiden vaikutus vaihteli riippuvuuden mukaan.

Olennoista lienee uusien merkitysten ja haasteiden löytäminen nimenomaan *itse*, omaan tavoitteeseen suuntautuneen toiminnan avulla. Silloin toiminnalle alistetut alkeistekijät, teot ja operaatiot, automaattisesti suuntautuvat kohteeseensa. Toiminta saa motiivin ja mielen, joka au-

tomaattisesti hakee parhaan vaihtoehdon, näinhän mm. NLP ja logoterapia meille opettavat.

Edelleen teos paljastaa, kuinka riippuvuudet voivat muuntua toisikseen millaisina yhteyksinä tahansa, sekoittua keskenään tai jäädä kiertämään addiktiivis-neuroottisia noidankehiä. Hoito voi auttaa noiden noidankehien purkamisessa. Hoidon ei tarvitse olla vuosia kestävää, analyyt-

tistä, vaan lyhyet terapia-muodot, kuten kognitiivinen tai rationaalis-emotionaalinen toimintatapa, voivat johtaa tulokseen. Mutta itse keksittyjen oivallusten kautta eteneminen antaa siis useimmiten parhaan ja kestävimmän tuloksen.

Anja Koski-Jänneksen ja hänen työtoveriensa saavutus on tähän asti kattavimman ja monipuolisimman (väli)yhteenve-

don suomenkielinen toteutus. Kirjasta on vaikea löytää kielteistä sanottavaa.

ILKKA HALONEN

ANJA KOSKI-JÄNNES
MITEN RIIPPUVUUS VOITETAAN
KEURUU: OTAVA, 1998

IHMISTEN SURMAAMISEN AATEHISTORIAA

Hyvä lukija, mitä pidät siitä ajatuksesta, että maapallon suurimmaksi ongelmaksi katsottaisiin ihmisten eriarvoistaminen? Tuon sanan merkitykseksi sovitakoon ihmiskunnan kykyjen erilaistaminen joidenkin ulkoisten ja asiaan vaikuttamattomien ominaisuuksien vuoksi. Parhaimmillaan eriarvoistaminen on alistettujen kansojen säällistä kohtelamista ja huonoimmillaan niiden surmaamista.

Jatkat lukemista, mikä tarkoittaa, että sinussa on toivoa.

Aatehistorioitsijat Pekka Isaksson ja Jouko Jokisalo taas jatkavat siitä, mihin he pääsivät kirjassaan Kallonmittaajia ja skinejä (ks. tämän lehden numeroa 3/99). Viidestä kirjoitajasta kohoa ykköseksi Jokisalo artikkelillaan Suvaitsemattomuuden perintö, valistus ja rasismi, jossa hän tuntuvasti tarkentaa nimenomaan valistuksen antia. Isaksson on samoilla linjoilla puheenvuorossaan John

Locken ihmisoikeusteoriasta.

Mitä Jokisalo väittääkään? Hän esittää teesin siitä, että eurooppalainen valloituspolitiikka tuhosi Amerikan 80 miljoonasta asukkaasta (n. vuonna 1500) arviolta 70 miljoonaa (n. vuonna 1550). Kysymys oli ranskalaisen Tzvetan Todorovin mukaan siitä, että ”20. vuosisadan yhtäkään suurta joukkomurhaa ei voi verrata tämän verityön kanssa”. Max Jakobson päätyy tuoreessa kirjassaan Väkivallan vuodet 1900-luvun osalta vielä suurempaan määrään, josta vastuun kantavat ennen muita kansoja Neuvostoliitto ja Kiina. Hän ei kuitenkaan suhteuta huikeaa lukuaan aikakauteen, jolloin koko ihmiskunnan väkiluku oli vain pieni osa nykyisestä.

Poikkeuksellisen jännittävää on lukea, että rasismien synty voidaan määritellä ajallisesti, mutta ksenofobian (muukalaispelon) ei. Rasismien kaltaista

käytöstä tai ainakin ajattelua on esiintynyt kautta ihmiskunnan historian, mutta Intian kastilaitos, vanha rasismien luonteisiin rakenteisiin perustuva hierakkinen alistamisjärjestelmä, on noin 3 500 vuotta vanha.

Modernin rasismien historiaa ja valistuksen paradoksaalista roolia tasa-arvon edistäjänä ja tieteellisten rotuteorioitten ”kättilönä” ei voida ymmärtää ilman ristiretkien, espanjalaisen *reconquistan* ja siihen liittyneen juutalaisten karkotuksen sekä vuonna 1492 alkaneen Euroopan ekspansion merkitystä. Euroopan ekspansion helppous – ainakin näennäinen – sekä laajojen siirtomaa-alueiden halluutonno synnyttivät eurooppalaisen valtaväestön piirissä toisaalta suunnatonta ylivoimaisuuden tunnetta ja toisaalta alkuperäisväestöjen syvää halveksuntaa. Jokisalo jättää tässä yhteydessä, kaunistaa kyllä, sanomatta, että nuo piirteet elä-